



Pengaruh Kombinasi *Massage Effleurage* Dengan Jamu Temulawak Madu Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Ciranjang Cianjur Jawa Barat Tahun 2025

The Effect of Combination of Effleurage Massage with Javanese Turmeric and Honey Herbal Medicine on Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls at SMAN 1 Ciranjang Cianjur West Java in 2025

Nur Apriani Fatmawati¹, Emi Yuliza², Saiful Gunardi³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi : fatmawatinurapriani@gmail.com,

nersemi07@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 24-04-2025

Revised : 26-04-2025

Accepted : 28-04-2025

Published : 30-04-2025

Abstract

Dysmenorrhea is pain or cramps in the lower abdomen that women often experience 2-3 days during or before menstruation begins. This pain can be caused by abdominal muscle contractions that occur continuously when bleeding occurs. Primary dysmenorrhea appears in adolescence, namely around 2-3 years after the first menstruation and occurs at the age of less than 20 years. Due to dysmenorrhea, learning activities are disrupted, concentration decreases. Do an effleurage massage and consume honey ginger herbal medicine which contains the alkaloid compound, namely morphine, which functions as an analgesic so that the pain felt during menstruation can be reduced. Purpose: to determine the effect of the combination of effleurage massage with ginger ginger herbal medicine on reducing dysmenorrhea pain in young women at SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur. This research uses a quantitative method with an experimental research design with a one group pretest posttest design approach. The sampling technique in this research uses the snowball sampling technique, namely a sampling technique used by correspondence interviews. Where samples were taken of 20 respondents using inclusion and exclusion criteria. Research from the post test measurement P-Value= $p = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$), the Paired Sample T-test, (H_a) was accepted which means there is a significant influence. There is an effect of the combination of effleurage massage with honey ginger herbal medicine on reducing dysmenorrhea pain in young women at SMAN 1 Ciranjang Cianjur.

Keywords: *Dysmenorrhea, effleurage massage, Honey ginger herbal medicine.*

Abstrak

Dysmenorrhea adalah nyeri atau kram di bagian perut bawah yang sering dialami perempuan 2-3 hari pada saat atau sebelum menstruasi dimulai. Nyeri ini bisa disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. *Dysmenorrhea* primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Karena *dysmenorrhea* aktivitas belajar terganggu, konsentrasi menjadi menurun. Melakukan *massage effleurage* dan mengonsumsi jamu temulawak madu yang mengandung senyawa alkaloid yaitu morfin yang berfungsi sebagai analgesik sehingga nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi bisa berkurang. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Massage effleurage* dengan jamu



temulawak madu terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen design pendekatan one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik snowball sampling yaitu teknik pengambilan sampling yang digunakan dengan cara wawancara secara korespondensi. Dimana pengambilan sampel sebanyak 20 responden dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dari pengukuran post test P-Value= $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), uji Paried Sample T-test, (H_a) diterima yang artinya ada pengaruh bermakna. Kesimpulan Terdapat pengaruh Kombinasi *massage effleurage* dengan jamu temulawak madu terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMAN 1 Ciranjang Cianjur.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea*, *Massage effleurage*, Jamu temulawak Madu.

PENDAHULUAN

Lebih dari separuh dari semua wanita menderita dismenore primer, dan sekitar 10% hingga 15% dari wanita tersebut melaporkan nyeri hebat yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Orang yang berusia di bawah 20 tahun lebih mungkin mengalami dismenore primer, yang sering kali muncul pada masa remaja, sekitar dua hingga tiga tahun setelah menarche. Penelitian Wilson dkk. di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa 91% siswa SMA (usia 14-18 tahun) yang mengalami dismenore melaporkan adanya gangguan akademik, dengan 55% menyatakan mengalami dampak negatif pada studi mereka dan 26% membolos (Paula, 2007 dalam Sarni, 2019). Perubahan fisik, psikologis, dan sosial menjadi ciri khas masa remaja, yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Sebagai masa untuk menjadi diri sendiri dan mencapai tingkat kematangan fisik dan spiritual, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan masa remaja sebagai usia transisi. Mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun dianggap sebagai remaja. Penduduk Indonesia yang berusia antara 10 dan 19 tahun mencapai 22,9% dari total populasi pada tahun 2011, menurut SDKI (Dinkes, 2012). Sintesis hormon seks dirangsang oleh peningkatan kadar hormon luteinisasi (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH) selama masa pubertas. Ketika kadar hormon ini meningkat pada remaja putri, hal itu membantu pertumbuhan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta permulaan menstruasi. Remaja putri sering mengalami permulaan pubertas antara usia sembilan dan enam belas tahun. Periode menstruasi diatur oleh hormon reproduksi dan ditandai dengan pelepasan jaringan endometrium dan darah. Periode menstruasi sering berlangsung antara lima dan tujuh hari, dengan siklus rata-rata berlangsung sekitar dua puluh delapan hari. Di antara banyak masalah yang mungkin timbul selama menstruasi, dismenorea adalah yang paling umum. Frekuensi kram menstruasi di Indonesia. Sekitar 64,25 persen adalah penderita dismenorea primer dan 9,36% adalah penderita dismenorea sekunder; 60–75 persen remaja menderita dismenorea primer, dan 75 persen dari penderita tersebut melaporkan nyeri sedang hingga berat. Sebanyak 94% orang Finlandia dan 8,8% orang Bulgaria mungkin mengalami dismenorea jika kondisi tersebut tidak diobati untuk jangka waktu yang lama (Sulistyorini, 2017). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 1.769.425 orang mengalami dismenorea, dengan 90% dari orang-orang tersebut adalah perempuan dan 10-15% dari orang-orang tersebut menderita dismenorea berat. Di antara 107.673 individu di Indonesia yang menderita dismenore, 64,25 persen mengalaminya sebagai gejala utama, sementara 9,36% mengalaminya sebagai gejala sekunder (Andria, 2015, dalam Info Sehat, 2010).



Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa 64,52% penduduk menderita dismenorea, dengan 54,89% kasus bersifat primer dan 9,36% bersifat sekunder. Dismenorea dialami oleh 54,9% perempuan di Jawa Barat, menurut laporan. Dari jumlah tersebut, ditemukan kasus dismenorea ringan sebesar 24,5%, kasus sedang sebesar 21,28%, dan kasus berat sebesar 9,36%. Raki Mardiansyah (2021) Berdasarkan data statistik yang dihimpun oleh Puskesmas Kota Cianjur, sebelas desa yang dilayani oleh fasilitas tersebut melaporkan 95 kejadian dismenorea pada tahun 2020. Penanganan dismenorea dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Obat analgesik dapat digunakan dalam tindakan farmakologis, sedangkan tindakan nonfarmakologis dapat berupa pijat effleurage dan penggunaan jamu madu temulawak untuk meredakan nyeri. Tindakan farmakologis awal adalah terapi pijat effleurage. Beberapa tujuan dari pijat effleurage adalah untuk menghangatkan otot perut, memperlancar peredaran darah, dan membantu klien rileks secara fisik dan mental. Anda dapat melakukan pijat effleurage sendiri atau dengan bantuan orang lain; ini adalah cara yang bebas risiko, mudah, dan bebas biaya untuk bersantai (Syafitri 2019).

Intervensi farmasi kedua melibatkan pemberian Jamu Temulawak Madu. Jamu Temulawak berfungsi sebagai pengobatan alternatif untuk meredakan nyeri haid karena kandungan kimia aktifnya, termasuk kurkumin, yang memiliki sifat antiinflamasi, dan minyak esensial yang membantu meredakan nyeri (Betty, Ayamah 2021). Sebuah penelitian percontohan yang mencakup wawancara dengan 15 siswi dari SMA Negeri 1 Ciranjang mengungkapkan bahwa 10 peserta mengalami dismenore. Di antara mereka, 5 orang mengatasi ketidaknyamanan menstruasi mereka dengan obat bebas, 2 orang menggunakan pengobatan alami, dan 3 orang memilih untuk istirahat dan menyendiri. Nyeri haid umum terjadi di kalangan pelajar dan dapat berlangsung selama satu atau dua hari sebelum menstruasi dimulai. Anak-anak SMA di Kabupaten Cianjur sering mengalami dismenore primer. Dari lima belas orang yang disurvei, sepuluh orang mengalami dismenore primer; akibatnya, satu atau dua siswa tidak masuk sekolah setiap hari karena penyakit ini. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis dan mempertimbangkan pilihan terapi farmasi. Lima orang penderita dismenore yang tidak memiliki penyakit panggul tidak dapat beraktivitas selama satu hingga tiga hari per bulan karena nyeri yang luar biasa, dan dua orang dari mereka tidak masuk sekolah karena penyakit tersebut. Lima siswa terbukti mengalami kesulitan menyelesaikan aktivitas saat menstruasi. Kesulitan berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas merupakan masalah umum bagi remaja putri yang menderita dismenore. Banyak wanita masih menganggap nyeri haid sebagai hal yang wajar dan akan hilang dalam satu atau dua hari. Anak-anak dapat terpengaruh secara negatif oleh kondisi seperti endometriosis, yang dapat ditunjukkan dengan nyeri haid yang parah (Sallika, 2010). Tanpa bantuan yang tepat, banyak orang menganggapnya tidak berarti. Sindrom iritasi usus besar dan penyakit ginjal adalah efek samping dari pengobatan farmasi jangka panjang. Jadi, karena efek sampingnya yang minimal, terapi non-farmakologis atau komplementer harus dieksplorasi secara serius. Obat-obatan, baik farmasi maupun non-farmasi, dapat meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore. Pijat effleurage dan terapi dengan madu kunyit herbal adalah contoh pilihan non-farmakologis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen. Dengan memanipulasi aspek-aspek lain yang relevan melalui parameter desain eksperimen, metodologi ilmiah digunakan dalam penelitian eksperimen untuk memastikan pengaruh pengobatan yang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur untuk mengetahui efektivitas kombinasi pijat effleurage dengan Jamu Temulawak Madu dalam mengurangi ketidaknyamanan dismenore pada remaja putri.



Instrumen penelitian dapat secara umum diklasifikasikan menjadi dua jenis: instrumen yang sudah digunakan dan instrumen yang dirancang khusus oleh peneliti. Untuk mengukur tingkat ketidaknyamanan partisipan, penelitian ini menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Nilai Rata – Rata Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi *Massage Effleurage* dan Jamu Temulawak Madu .

Tabel IV. 3 Rata – Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Kombinasi Massage Effleurage dan Jamu Temulawak Madu

| Kategori | Jumlah(n) | Presentase |
|----------------------------|-----------|-------------|
| Nyeri sedang 4-6 | 11 | 55.0 |
| Nyeri sangat hebat 7-10 | 9 | 45.0 |
| total | 20 | 30.0 |

According to Table 4.4, the findings indicate the level of dysmenorrhea discomfort among respondents prior to the implementation of effleurage massage treatment. The research indicates that 55% of individuals feel moderate pain, scoring between 4 and 6, whereas 45% experience extremely severe pain, scoring between 7 and 10.

Tabel IV. 4 Rata – Rata Intensitas Nyeri Sesudah Dilakukan Kombinasi Massage Effleurage dan Jamu Temulawak Madu

| Kategori | Jumlah(n) | Presentase |
|---------------------|-----------|--------------|
| Nyeri ringan 1-3 | 19 | 95.0 |
| Nyeri sedang 4-6 | 1 | 5.0 |
| total | 20 | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui hasil intensitas nyeri dismenore pada responden setelah penerapan perawatan pijat effleurage. Data menunjukkan bahwa 95% individu melaporkan nyeri ringan, dengan skor antara 1 dan 3, sedangkan 5% melaporkan nyeri berat, dengan skor antara 4 dan 6. Temuan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah kombinasi perawatan pijat effleurage dengan madu temulawak. Uji Normalitas

Bagian selanjutnya akan menguraikan kenormalan distribusi data intensitas nyeri sebelum dan sesudah penggunaan pijat effleurage bersamaan dengan pengobatan herbal kunyit dan madu.



Uji Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kombinasi *Massage Effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu Di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur .

*Tabel IV. 5 Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kombinasi *Massage Effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu Di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur .*

| Data | P-Value | Keterangan |
|-----------------|---------|------------|
| Pre-Eksperimen | 0,181 | Normal |
| Post-Eksperimen | 0,076 | Normal |

Karena ukuran sampelnya kecil (kurang dari 50 tanggapan), hasil uji normalitas Shapiro-Wilk ditunjukkan pada Tabel 4.5. Berbeda dengan nilai-p sebesar 0,076 yang diperoleh dari pengukuran intensitas nyeri setelah pemberian kombinasi pijat *effleurage* dan jamu madu temulawak, nilai-p sebesar 0,181 diperoleh dari pengukuran intensitas nyeri sebelum pemberian kedua perawatan tersebut saja. Hasil yang lebih besar dari 0,05 pada uji pra dan pasca untuk kenormalan menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai efektivitas dan variasi derajat ketidaknyamanan dismenore sebelum dan sesudah penerapan pijat *effleurage* yang dikombinasikan dengan pengobatan herbal madu temulawak pada remaja putri di SMA Negeri Ciranjang, Cianjur.

Paired sample test

| Paired Sample Test | | | | t | df | Sig.(2 |
|--------------------------|----------------|-----------------|---|-------|-------|----------------|
| | | | | | | - |
| | | | | | | tailed |
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | | Lower | Upper | | |
| <i>Pre test-pos test</i> | 3.900 | 1.334 | .298 | 3.276 | 4.524 | 13.077 19 .000 |

*Tabel IV. 6 Pengaruh Kombinasi *Massage Effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur .*

Pada tahun 2025, remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur berhasil mengurangi rasa tidak nyaman akibat dismenorea dengan mengombinasikan pijat *effleurage*



dengan jamu temulawak madu. Hasil uji Paired Sample T-test dapat dilihat pada Tabel 4.5. Pijat effleurage secara signifikan dapat menurunkan derajat rasa tidak nyaman akibat dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur tahun 2025, berdasarkan uji statistik yang menghasilkan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Sebelum diberikan Kombinasi *Massage effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu

Sebanyak dua puluh remaja putri dari SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur diteliti untuk mengetahui efektivitas kombinasi pijat effleurage dan jamu madu temulawak dalam meredakan nyeri haid berat. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.4. Sebelum menggunakan jamu madu temulawak dalam perawatan pijat effleurage, sebanyak 55% responden melaporkan nyeri sedang (skor 4-6) dan 45% melaporkan nyeri sangat berat (skor 7-10).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Zuraida (2020) tentang penggunaan pijat effleurage untuk meredakan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 45% responden melaporkan nyeri ringan, 40% nyeri sedang, dan 15% nyeri sangat. Selain itu, Andayani Boang (2020) meneliti bagaimana jamu temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) membantu remaja putri mengatasi dismenore. Berdasarkan temuannya, 35% peserta melaporkan ketidaknyamanan sedang dan 65% melaporkan nyeri parah sebelum menerima obat herbal madu temulawak.

Dini Nur Alpiah (2024) melakukan penelitian lebih lanjut tentang dampak pijat effleurage dalam mengurangi keparahan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitiannya mengungkapkan bahwa sebelum intervensi, 55% mengalami ketidaknyamanan sedang dan 45% nyeri berat, tentang efek Ekstrak Madu Temulawak dalam meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi pada remaja putri, sebagaimana dikemukakan oleh Sri Juliani (2023). Enam puluh persen peserta melaporkan nyeri yang sangat hebat, dan empat puluh persen mengatakan nyerinya sangat hebat hingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Ketika wanita merasakan nyeri atau kram di perut bagian bawah selama setidaknya dua hingga tiga hari menjelang atau selama menstruasi, kondisi tersebut dikenal sebagai dismenore. Mengepalkan otot perut secara terus-menerus saat menstruasi merupakan sumber ketidaknyamanan yang diketahui. Hampir setiap wanita mengalami dismenore, yang ditandai dengan nyeri perut hebat, mual, pusing, dan bahkan pingsan; akibatnya, mereka harus menghentikan aktivitas mereka selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Dismenore dapat disebabkan oleh sejumlah faktor mental, yang paling umum adalah stres, yang menyebabkan peningkatan sintesis zat kimia prostaglandin dan estrogen dalam tubuh.

Menurut penelitian, kontraksi otot rahim dan sejumlah faktor psikologis, seperti stres akibat ekspektasi prestasi akademik yang tinggi, diduga menjadi penyebab nyeri haid. Pengalaman dan interpretasi responden yang berbeda-beda tentang kram menstruasi dapat menjadi penyebab variasi yang diamati dalam tingkat keparahan ketidaknyamanan ini.



Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* setelah di berikan Kombinasi *Massage Effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu

Hasil penelitian yang menggunakan kombinasi pijat effleurage dan jamu dengan madu temulawak untuk meredakan nyeri haid berat ditunjukkan pada Tabel 4.5. Partisipan penelitian ini adalah siswi SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur. Dengan skor 1-3, sebanyak 95% partisipan merasakan nyeri sedang setelah mendapatkan pijat effleurage yang dipadukan dengan jamu yang mengandung madu temulawak. Sedangkan sebanyak 5% partisipan merasakan nyeri berat dengan skor 4-6. Berdasarkan hasil penelitian, kombinasi pijat effleurage dan jamu dengan madu temulawak mampu mengurangi nyeri haid berat. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian Zuraida (2020) tentang efektivitas pijat effleurage dalam mengurangi gejala dismenore pada siswi SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Setelah dilakukan intervensi, sebanyak 75% subjek penelitian merasakan nyeri yang sangat ringan dan 24% merasakan nyeri yang tidak sama sekali. Bahasa Indonesia: Plus, Andayani Boang (2020) meneliti bagaimana obat alami temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) membantu remaja putri dengan dismenore. Dalam 35% kasus, peserta melaporkan mengalami nyeri, dan dalam 60%, mereka melaporkan mengalami ketidaknyamanan yang cukup besar. Penelitian lain yang melihat bagaimana pijat effleurage membantu remaja putri dengan ketidaknyamanan dismenore dilakukan oleh Dini Nur Alpiah (2024). Setelah intervensi, 45 persen gadis melaporkan tidak ada rasa sakit dan 55 persen mengalami ketidaknyamanan yang cukup besar, menurut penelitian Sri Juliani (2023) tentang efek Ekstrak Madu Temulawak pada kram menstruasi gadis remaja. Dalam penelitian tersebut, 46,7% individu mengklaim mereka benar-benar bebas rasa sakit, 13,3% melaporkan ketidaknyamanan ringan, dan 20% mengindikasikan rasa sakit sedikit membatasi aktivitas sehari-hari mereka. Metode farmakologis dan non-farmakologis digunakan untuk mengobati dismenore. Obat analgesik adalah salah satu jenis intervensi farmasi; Pijat effleurage dan penggunaan obat herbal madu temulawak adalah dua contoh pendekatan nonfarmakologis. Perawatan pijat effleurage adalah intervensi farmasi pertama. Tujuan dari pijat effleurage adalah untuk meningkatkan relaksasi fisik dan mental, serta menghangatkan otot perut dan meningkatkan sirkulasi darah. Anda dapat bersantai dengan pijat effleurage sendiri atau bersama pasangan; pijat ini sederhana, gratis, dan tidak memiliki konsekuensi negatif (Syafitri 2019). Intervensi farmakologis yang kedua adalah pemberian Jamu Temulawak Madu. Jamu Temulawak berfungsi sebagai obat alternatif untuk meredakan nyeri haid karena kandungan kimianya, antara lain kurkumin yang memiliki sifat antiinflamasi, dan minyak atsiri yang membantu meredakan nyeri (Betty, Ayamah 2021). Peneliti menduga bahwa partisipan cenderung terlibat dalam penelitian ini karena pemahaman mereka yang kurang memadai tentang kesehatan reproduksi, khususnya tentang terapi nonfarmakologis yang menggabungkan pijat effleurage dengan Jamu Temulawak Madu untuk meredakan ketidaknyamanan dismenore.

Dalam uji coba ini, semua partisipan mematuhi intervensi yang ditentukan secara efektif. Penelitian ini mengamati adanya pengurangan nyeri setelah pemberian kombinasi terapi pijat effleurage dan Jamu Temulawak Madu. Responden mengatakan bahwa setelah perawatan, ketidaknyamanan perut mereka berkurang, sehingga menghasilkan keadaan yang lebih nyaman dan rileks, sehingga mengurangi intensitas nyeri mereka.



Pengaruh Kombinasi *Massage Effleurage* dengan Jamu Temulawak Madu Terhadap Penurunan Nyeri *dysmenorrhea* di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur

Temuan penelitian, yang ditunjukkan pada Tabel 4.6, menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat *effleurage* dengan pengobatan herbal kunyit madu mengurangi keparahan nyeri haid (*dismenore*) untuk semua responden. Nilai p sebesar 0,000 ditunjukkan oleh analisis data pada Tabel 4.6 dengan menggunakan uji Paired T Test Ranks. Penerimaan hipotesis alternatif (H_a) dibenarkan oleh fakta bahwa nilai p kurang dari ambang signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang merupakan dasar untuk pengambilan keputusan. Remaja putri di SMA Negeri 1 Ciranjang Cianjur melaporkan ketidaknyamanan *dismenore* yang berkurang secara signifikan setelah menerima kombinasi pijat *effleurage* dan pengobatan herbal kunyit madu.

Zuraida (2020) juga menggunakan siswa dari SMAN 1 Sutera di Kabupaten Pesisir Selatan, dan temuan mereka konsisten dengan temuan kami. Pada tahun 2020, Andayani Boang mengungkap temuan uji statistik dari penelitian yang dilakukannya terhadap murid SMAN 1, yang melibatkan 15 partisipan dan memiliki nilai p sebesar 0,0005 ($p < 0,05$). Hasil uji statistik p pada penelitian yang melibatkan 40 orang ini adalah 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Penelitian kedua oleh Dini Nur Alpiah pada tahun 2024 menemukan bahwa pijat *effleurage* secara signifikan mengurangi tingkat keparahan ketidaknyamanan *dismenore* pada remaja putri. Nilai p penelitian tersebut adalah 0,000. Nilai p serupa sebesar 0,000 ditemukan dalam penelitian Sri Juliani tahun 2023 tentang efek ekstrak madu temulawak dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri, yang dievaluasi menggunakan uji Wilcoxon. Hal ini menunjukkan bahwa madu temulawak secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan menstruasi pada demografi ini. Regresi korpus luteum, yang terjadi saat wanita tidak hamil dan mengakibatkan rendahnya kadar progesteron, merupakan akar penyebab ketidaknyamanan yang terkait dengan *dismenore* primer. Destabilisasi membran lisosomal, yang disebabkan oleh reduksi ini, dapat menyebabkan rupturnya membran dan pelepasan enzim fosfolipase A2. *Dismenore* primer ditandai dengan peningkatan kontraksi uterus dan disritmia yang disebabkan oleh aktivasi miometrium, yang disebabkan oleh peningkatan kadar progesteron dan transforming growth factor beta dalam darah.

Pijat *effleurage* adalah metode yang menggunakan seluruh tangan untuk memberikan tekanan ringan dengan cara yang lembut dan menenangkan, sehingga menghasilkan efek menenangkan. Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengurangi stres dan kecemasan, meredakan ketegangan otot, dan meningkatkan aliran darah ke otak. Dengan menstimulasi serat kulit, meningkatkan aliran darah ke uterus, dan mengurangi impuls nyeri, pijat *effleurage* dapat membuat kontraksi uterus lebih tertahankan. Dengan menstimulasi reseptor sentuhan dan nyeri secara bersamaan, prosedur pijat *effleurage* mampu mengurangi keparahan ketidaknyamanan yang dialami oleh klien.

Temulawak, obat herbal, merupakan pengobatan alternatif yang membantu meredakan nyeri haid. Konsumsi obat herbal temulawak, yang mengandung kurkuminoid dan minyak esensial yang aktif secara fisiologis serta fitokimia seperti alkaloid (termasuk morfin), yang berfungsi sebagai analgesik, dapat meredakan ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi. Efek antiradang, antioksidan, dan antikanker dari kurkumin telah terdokumentasi dengan baik. Untuk meredakan ketidaknyamanan rahim, kurkumin bekerja dengan menurunkan produksi prostaglandin dan masuknya ion kalsium ke dalam sel epitel rahim. Selain itu, aktivitas alkaloid



pada otak dan sistem saraf otonom menyebabkan otak mengirimkan sinyal yang meredakan kontraksi rahim, sehingga memperkuat efeknya. Sarang lebah adalah proses dehidrasi di mana lebah mengubah nektar tanaman atau sekresi kutu daun menjadi madu. Membantu melawan infeksi dan mempercepat penyembuhan karena sifat antibakteri dan antijamurnya.

Hipotesis peneliti didasarkan pada temuan sebuah studi yang menunjukkan bahwa integrasi perawatan pijat effleurage dengan obat herbal kunyit madu pada remaja putri dapat menimbulkan sensasi nyaman dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik pijat effleurage melemaskan otot dan memberikan pengalih perhatian yang dapat meningkatkan produksi endorfin dalam sistem kontrol desenden, sementara obat herbal kunyit madu mengandung kurkumin, yang dapat mengurangi produksi prostaglandin, hormon yang bertanggung jawab atas rasa sakit. Akibatnya, pendekatan ini dapat meringankan ketidaknyamanan dismenore dan berfungsi sebagai pilihan non-farmakologis yang aman.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tingkat keparahan nyeri yang dominan sebelum dilakukan terapi kombinasi pijat effleurage dan jamu kunyit madu pada remaja putri di SMAN 1 Ciranjang Cianjur tergolong nyeri sedang.
2. Tingkat keparahan nyeri yang dominan setelah dilakukan terapi kombinasi pijat effleurage dan jamu kunyit madu pada remaja putri di SMAN 1 Ciranjang Cianjur tergolong nyeri sedang.
3. Terdapat perbedaan derajat nyeri dismenore sebelum dan selama dilakukan terapi kombinasi pijat effleurage dengan jamu kunyit madu dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Ciranjang Cianjur.
4. Manfaat Teoritis

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyebarluaskan pengetahuan tentang kemanjuran pijat effleurage yang dipadukan dengan madu Jamu temulawak dalam meredakan dismenorea dan untuk mendidik siswa tentang proses ilmiahnya. Mengajarkan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan memberi mereka informasi mengenai terapi nonfarmakologis di rumah merupakan tujuan penelitian ini.

5. Manfaat praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu siswa lebih memahami manfaat sinergis pijat effleurage, madu, dan obat herbal kunyit Jawa terhadap dismenore.

- b. Bagi Lembaga terkait

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada rumah sakit yang akan membantu mereka meningkatkan kemanjuran pengobatan herbal untuk ketidaknyamanan menstruasi (dismenore) yang menggabungkan kunyit Jawa dengan madu dan diberikan



dengan pijat effleurage.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya tentang kemanjuran kombinasi pijat effleurage dengan obat herbal kunyit dan madu untuk mengobati dismenore.

DAFTAR REFERENSI

- Alpiah, Dini Nur, Et Al. Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri, 2024, P. 4.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of *dysmenorrhea* in 21,573 young women: a systematic review and meta- analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161–1171.
- Eka Oktavianto, Et Al. “Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.” Memahamkan Remaja Putri Tentang *Dysmenorrhea* Serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis, Vol. 3, No. 3, 2023, P. 52.
- Elsa Rahmawati. “Journal Of Midwifery In Community.” Penyuluhan Dismenore Serta Upaya Penanganan Ke Pada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo, Vol. 1, No. 1, 2023, P. 20.
- Fadza Rajani. “In Journal Of Experimental Psychology.” Metode Penelitian Dasar, Vol. 136, No. 1, 2020.
- Ilham, Muhammad Arifin, Et Al. “Jurnal Penelitian Perawat Profesional.” Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja, Vol. 5, No. 1, 2023, P. 187.
- M. L. (2020). Relationship between diet, menstrual pain and other menstrual characteristics among Spanish students. *Nutrients*, 12(6), 1759.
- M. T., García-Padilla, F. M., Pedregal-González, M., & Parra-Fernández,
- Novitri, Ana Yulita, Et Al. “Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan.” Efektivitas Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smp 1 Barunawati Tahun 2022, Vol. 1, No. 4, 2023, P. 293.
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López,
- Pawae, Maimuna Irwan, Et Al. “Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan.” Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Terhadap Penatalaksanaan Dismenore Siswi Sma Negeri 7 Makassar, Vol. 4, No. 3, 2024, P. 38.
- Putra, Amrullah Syah, Et Al. “Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.” Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi, Vol. 34, No. 1, 2024, P. 172.
- Rabiu, A., Abubakar, I. S., & Garba, I. (2019). Dysmenorrhea and menstrual patterns among adolescent school girls in Kano. *New Nigerian Journal of Clinical Research*, 8(13), 30.
- Rahma, F. N., Sofiyanti, I., & Nirmasari, C. (2017). Efektivitas teknik effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri. *Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 63–68.
- Saputri, Ika Nur, Et Al. “Jurnal Bidan Mandiri.” Pengaruh Pijat *Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri, Vol. 1, No. 1, 2023, P. 36.



- Siti Indriyani. Efektivitas Pemberian Jamu Temulawak Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Siswi Kelas Xi Di Smk Al-Mufti Kabupaten Subang 2024, 2024, P. 37.
- Siti Nursanggadah, Et Al. Penerapan Massage *Effleurage* Dengan Minyak Aromaterapi Mawar Untuk Mengatasi Dismenore, Vol. 1, No. 1, 2021, P. 50.
- Solon, M., Madu, Y. G., Lalio, H., & Bua', I. U. (2024). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 6-12.
- Sri Juliani, Et Al. Efektivitas Pemberian Ekstrak Temulawak Madu Dengan Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri, 2023, P. 105.
- Tarigan H. N. 2015. Pengaruh Teknik Effluarage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Persalinan Kala I . *Jurnal Nestra* Vol. 4 No. 33-46
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. 1.. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium. Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138-147.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FkP*, 5(2), 468–476.
- Yenny Aulya, Et Al. “Jurnal Menara Medika.” Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021, Vol. 4, No. 1, 2021, P. 16.
- Yophi Nugraha. “E-Journal Stikes Ypib Majalengka.” Pengaruh Massage *Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Stikes Ypib Majalengka Tahun 2021, Vol. 9, No. 2, 2021, P. 97.
- Yusrah Taqiyah, Et Al. “Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.” Analisis Faktor Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer, Vol. 17, No. 1, 2022, P. 15.